

**Manténgase Sano(a)
Comiendo Frutas y Verduras**
*¡Cinco Frutas y Verduras al Día Pueden
Mantenerlo(a) Sano(a)!*



Aunque usted posiblemente se dé cuenta de que el comer frutas y verduras es importante, nuestras tendencias actuales son alarmantes. Las frutas y verduras están siendo reemplazadas por alimentos con un alto contenido de calorías y los niveles de obesidad siguen aumentando.

La campaña “5 al Día, siguiendo el Método de los Colores” (*5 A Day The Color Way*) es una innovadora y multifacética campaña para promover una alimentación más saludable. Esta campaña le recomienda comer una colorida variedad de frutas y verduras; por lo menos una porción diaria de cada uno de los cinco grupos de colores (azul/morado, verde, blanco, amarillo/anaranjado y rojo).

5 Consejos para Lograr una Mejor Nutrición

1. Coma 5 ó más porciones de frutas y verduras al día.
2. Coma por lo menos una selección que tenga un alto contenido de fibra al día.
3. Coma verduras crucíferas (los de la familia del repollo) varias veces por semana.
4. Disfrute a menudo las frutas y verduras más coloridas.
5. Coma diariamente, por lo menos, una verdura de hojas verdes oscuras.

Las Frutas y las Verduras...

- *Son un bocadillo sabroso, con bajo contenido de grasa y bajo contenido de sodio.*
- *Tienen un alto contenido de vitaminas, sustancias nutritivas, minerales y fibra.*
- *Son fáciles y rápidos de preparar sobre la marcha o en el hogar.*
- *Son útiles para reducirle el riesgo del cáncer, las enfermedades cardíacas, la hemorragia cerebral y otras enfermedades.*

Esta información fue proporcionada por la Campaña 5 al Día, Siguiendo el Método de los Colores, del Departamento de Servicios de Salud de California.
El Programa Manténgase Sano(a) es patrocinado por el Departamento de la Tercera Edad de California.
Para obtener información acerca de los servicios y los programas disponibles en su área local,
llame al 1-800-510-2020 ó al servicio de TTY al 1-800-735-2929.

